Как пережить трудные времена: ежедневные советы Psy

«Сорила зубами, принял обратно бывшую жену — а она начала странно себя вести»

Как стать по-настоящему счастливым: 3 способа обогатить свою психику

4 997

«Кажется, девушка несчастна в отношениях со мной. Что я делаю не так?»

Вопрос к эксперту | Мужчина и женщина | Кризис отношений

Левицкая Лилия
Психолог, бизнес-тренер, психосоматолог

Мне 26 лет, моей девушке 23. Мы вместе 4 года. Уже довольно продолжительное время чувствую, что как пара мы ни к чему не движемся. Не могу понять, это какой-то застой и кризис в наших отношениях или их конец.

Девушка говорит, что ей необходимо больше свободного пространства. Мы работаем удаленно, живем в однокомнатной квартире. Я ей предлагал взять место в коворкинге и работать оттуда — сам не могу, потому что у меня стационарный компьютер, а также необходима тишина при работе. Но она отказывается.

В первый год отношений девушка была активна: ходила в спортивный зал, училась в университете, была в студсовете. Сейчас же из развлечений у нее только «пострадать» — так она называет свое времяпровождение, и полистать инстаграм (запрещенная в России экстремистская организация). Мне удается ее вырвать на прогулку, музей или уговорить как-то активно провести время, но в ее глазах совсем нет искры или хотя бы улыбки.

Девушка постоянно недовольна своим телом и своей жизнью в целом: жалуется, что ничего не умеет, и сравнивает себя с успешными блогерами. Работа не доставляет ей никакого удовольствия, только приносит негатив. Она радуется, когда я хожу на тренировку или гулять с друзьями, когда нахожусь не рядом с ней. Я стараюсь давать ей больше времени, чтобы побыть одной, как она просит, потому что мы действительно постоянно видим друг друга.

Немаловажной частью совместной жизни является и секс. К слову, за последние полтора года количество близости можно посчитать на пальцах рук, а то и одной руки. Мы каждый день видим друг друга, и она подходит, чтобы меня обнять. Но когда это делаю я сам, складывается ощущение, что ей это доставляет дискомфорт. Когда я делаю ей комплименты, она коверкает мои слова, меняя их на грубые выражения. Когда дарю цветы, не удивляется и не улыбается.

Я думаю, что ей не доставляет радости времяпровождение со мной. Может, я стал причиной того, что она не получает удовольствие от жизни?

Евгений, 26 лет

Евгений, хорошо, что вы ответственный человек и думаете о том, как влияете на отношение вашей девушки к жизни. Действительно, в любви очень важно хотеть быть счастливым самому и хотеть сделать счастливым близкого человека. Я вижу, что вы стараетесь. Вы пишете, что дарите цветы, приглашаете девушку гулять, предлагаете ей развиваться. По всей видимости, вы делаете многое, но не находите отклика.

Отклик очень важен, ведь это парные отношения. Каждый несет 100 процентов ответственности за свои 50 процентов вклада в коммуникацию. По вашим словам, вы ответственно делаете свои 50 шагов, а девушка этот контакт разрушает. Видно, что девушка сама выбирает не постараться и получить удовольствие, а пострадать и полистать инстаграм (запрещенная в России экстремистская организация). Этот выбор ведет к тому, что ее самооценка снижается, и ей хочется страдать все больше и больше.

Вы играете роль спасателя, а девушка превращается в жертву

Вместо радости от подаренных цветов и комплиментов вы получаете грубость. Здесь стоит остановиться и задуматься: стоит ли при такой обратной связи вам дальше вкладываться в отношения? Это уже не равноценные отношения: вы играете роль спасателя, а девушка превращается в жертву. И чем больше вы ее спасаете и для нее стараетесь, тем сильнее она деградирует.

Когда пара играет такие роли, получаются болезненные отношения. Вам стоит перестать спасать девушку и заняться собой. Уступите инициативу и просто начните верить в то, что она сама справится. Если уважительно разговаривает и старается — поддержите, если грубит и страдает — уходите полностью в свои дела и развивайтесь сами.

Через какое-то время вы увидите, есть ли у ваших отношений будущее. Ведь если девушке ценны вы и ваши отношения, то она начнет стараться — будет выстраивать коммуникацию и проходить свои 50 шагов. Если не начнет, то вы хотя бы не загубите свою жизнь ради болезненных отношений.

Задайте вопрос эксперту

Читайте нас в Вайбере, чтобы оставаться в курсе событий

Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. Безответная любовь: как ее переживают мужчины? Две откровенные истории
2. «Помогла мужу получить новую работу. А он ушел к другой и теперь ненавидит меня»
3. Как изменить жизнь, посетив одно-единственное место в Подмосковье
4. О чем мы скрипим зубами во сне

ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Getty Images

НОВОЕ НА САЙТЕ

«Опять нет денег»: что в этом хорошего — 5 фактов

Без рецепта больше не купить: что изменилось в аптечных правилах с сентября-2023

«Парня забрали в армию, и я боюсь не дождаться его. Как продержаться год?»

«Как вернуться в русло нормальной семейной жизни — без мыслей о другом мужчине?»

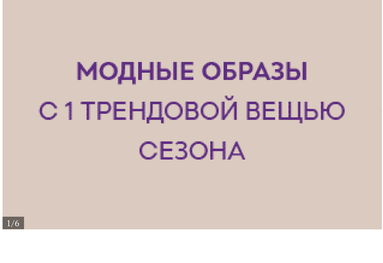
Как нами манипулируют, лишая любви и внимания

Самоубийства школьников перед 1 сентября: почему дети решаются на такой шаг и как их уберечь

Отношения «раз и на всю жизнь»: всем ли они нужны — мнение психолога

«Когда мужчина фокусируется на своей жизни, я чувствую, будто теряю часть себя»

Спецпроекты



Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.